



H29. 2. 1
桜ヶ丘保育園

2月ほけんだより

鬼は外～！福は内～！豆まきのかけ声と共に寒い季節の到来！2月は、インフルエンザや溶連菌感染症が流行しやすい季節。ご家庭での体調管理をよろしくお願ひ致します。

～鼻水・花粉症について～

そろそろ花粉症の季節です。最近では、2~3歳児でも花粉症を発症することが知られています。今まで症状が出なくとも、ある年から突然始まることがあるので、目がショボショボしてかゆい、鼻水が止まらないなどの症状が続く場合は、花粉症かもしれません。また、花粉は花粉症だけでなく、ぜん息やアトピー性皮膚炎など、他のアレルギー症状を引き起こすこともありますので、早めに受診して対応することが大事です。外遊びの後に手や顔を洗ったり服を着替えたりして、花粉がついたままにしないような工夫も大切です。



～アレルギーって何？～



私たち人間が生きていくための機能の一つに、病原菌などから体を守る免疫という機能があります。免疫はどのようにして働いているのでしょうか。

簡単に言うと「自分とは違う他のものが体の中に入ってきたときに、いろいろな方法を使って体の外に出すこと」で体を守っています。自分の体以外のものに対しては基本的にすべてこの免疫が働きます。人間にとて都合の悪いものに対して働くときはよいのですが、必要なものに対して働き、そのために体に不具合が生じる場合をアレルギーといっています。

【症状】食べ物を食べた直後から90分以内に症状が出現します。
顔が赤くなったり、体にじんましん（蚊にさされたような症状）が出ます。

ひどいときには息苦しくなったり、おなかが痛くなったり、下痢をしたり、

血圧が下がり意識が無くなることもあります

（意識が無くなった場合をアナフィラキシーショックと言います）

最悪の場合、死に至ることがあり注意が必要です。

離乳食を与えたときなどに顔が赤くなるなどの症状で気づかれることが多く専門の医療機関の受診が必要です。



～冬に注意したい感染症・インフルエンザ～

インフルエンザウイルスに感染することによって発症します。
突然の高熱が出現し、頭痛、関節痛、全身のだるさなどの全身症状を伴い、鼻水、のどの痛み、咳などの呼吸器症状も出てきます。

【合併症】肺炎、中耳炎、熱性けいれん、脳症

【潜伏期間】1~4日（平均2日）

【感染経路】飛沫感染、接触感染

【登園基準】発症した後5日を経過し、かつ解熱した後3日を経過するまで（受診された医療機関からの登園許可書が必要）

